Zoom sur L'activité physique adaptée

Bouger, préserver ses capacités… et garder le plaisir d'agir

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENSÉE POUR CHAQUE RÉSIDENT

L'activité physique adaptée (APA) est une intervention professionnelle construite à partir des capacités, des besoins, de l'état de santé et des envies de la personne. En EHPAD, elle ne recherche pas la performance : elle aide à entretenir ce qui permet d'agir au quotidien — marcher, se lever, garder l'équilibre, coordonner ses gestes, respirer, participer et avoir confiance.

Les séances sont ajustées en permanence : assis ou debout, en individuel ou en groupe, avec ou sans aide technique. L'enseignante observe, évalue, propose, sécurise et fait évoluer les exercices.



Une pratique collective, accessible et stimulante

Le mouvement comme outil de prévention… et de lien

ÉQUILIBRE	FORCE & ENDURANCE	COORDINATION	CONFIANCE & PLAISIR
Solliciter les appuis et les réactions posturales pour contribuer à prévenir les chutes.	Entretenir les ressources nécessaires aux transferts, à la marche et aux activités quotidiennes.	Associer gestes, attention et repères dans l'espace, avec des situations variées et ludiques.	Retrouver l'envie de bouger, oser participer et partager un moment avec les autres.

Trois professionnelles, un accompagnement sur les deux sites

Aurélie Terrasse et Sophie Chapey interviennent à Grenade ; Flavie Reulet intervient à Cadours.



Les trois enseignantes en activité physique adaptée construisent des accompagnements selon les capacités et les objectifs de chaque résident. Elles associent séances collectives, suivis individuels, évaluations et projets thématiques, en lien avec les équipes soignantes, l'ergothérapeute et l'animation.

Comprendre le métier

Une séance ne s'improvise pas

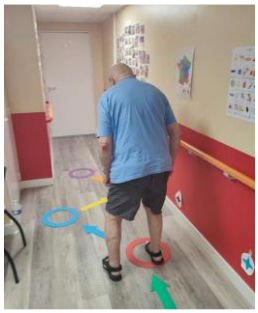
Observer, adapter, sécuriser, faire progresser

Avant : évaluer et définir un objectif

- Repérer les capacités et les fragilités : marche, équilibre, coordination, force, mobilité, endurance.
- Tenir compte de la fatigue, de la douleur, de l'humeur et des éventuelles aides techniques.
- Choisir une situation qui a du sens pour la personne et fixer une progression réaliste.

Pendant : ajuster en temps réel

- Expliquer et montrer le geste, installer un cadre sécurisant.
- Modifier l'amplitude, le rythme, la durée, le matériel ou la position selon les réactions observées.
- Encourager sans mettre en échec et préserver le plaisir de participer.



Parcours et franchissement



Coordination et adresse



Mobilisation en position assise

Après : tracer, partager et faire évoluer

Le travail se poursuit au-delà de la séance : les objectifs sollicités, la durée, le niveau de participation et les observations sont tracés. Ces repères permettent d'adapter les prises en charge et de partager une lecture commune avec les autres professionnels.

INDIVIDUEL	COLLECTIF	HORS LES MURS
Aide à la marche, verticalisation, transferts, évaluation ou travail ciblé.	Gym douce, équilibre, jeux moteurs, prévention des chutes et séances thématiques.	Marches oxygène et sorties sur des terrains variés, en sécurité.

La science, très concrètement

Avec l'avancée en âge, l'inactivité accélère le déconditionnement : les muscles sont moins sollicités, l'équilibre devient plus fragile et l'effort paraît plus coûteux. Une pratique régulière, progressive et adaptée entretient les fonctions mobilisées. La répétition compte, mais la bonne dose aussi : assez pour stimuler, jamais au prix de la sécurité ou du découragement. Lors des prises en charge individuelles, les séances sont adaptées en fonction de la pathologie du résident. Exemples : Maladie de Parkinson = travail d'amplitude des mouvements, marche en rythme ; insuffisance cardiaque = mouvements doux associés à la respiration ; arthrose = maintien de la mobilité fonctionnelle. Les principales pathologies sont systématiquement prises en compte afin d'adapter les exercices en respectant les éventuelles contre-indications.

Une année en mouvement

2025–2026 : des activités qui donnent envie

Le sport comme support de mouvement, de mémoire et de convivialité

7	12 à 18	9
sorties « marche oxygène » de mai à septembre 2025, avec 33 résidents sollicités.	résidents mobilisés lors de plusieurs rendez-vous collectifs : biathlon, Jeux olympiques d'hiver…	ateliers danse proposés dans l'unité protégée, avec 10 à 13 résidents par atelier.

Quand les grands rendez-vous sportifs entrent dans l'EHPAD

Roland-Garros, Coupe du monde de football, Jeux olympiques d'hiver, semaines sportives bretonne et basque… Les thèmes renouvellent les exercices, réveillent des souvenirs et créent un événement collectif. Derrière le jeu, les objectifs restent précis : coordination, adresse, mobilité, équilibre, endurance et stimulation cognitive.



Roland-Garros adapté



Jeux olympiques d'hiver



Danse en unité protégée

Des formats variés pour des capacités variées



Séance de Noël



Semaine sportive bretonne



Initiation Brain Ball

DE NOUVELLES COMPÉTENCES

Après formation, deux nouveaux formats ont enrichi l'accompagnement : initiation Brain Ball, qui associe

TRAVAILLER ENSEMBLE

Les projets se construisent aussi avec l'animation et les autres professionnels : marche et jeux cognitifs,

mouvement et sollicitations cognitives, et un cycle « danse, expression et prévention des chutes ».

parcours avec l'ergothérapeute, activités partagées entre Grenade et Cadours.

Les projets 2026–2027

Continuer à surprendre… pour continuer à bouger

Des projets conçus pour l'autonomie, l'ouverture et le plaisir

GYM NATURE

Mobilisations, marche, jeux extérieurs, parcours d'équilibre et exploration sensorielle dans le parc ou le jardin de l'unité protégée. Le plein air diversifie les appuis, stimule les sens et contribue à réduire le stress.

APPRENDRE À SE RELEVER DU SOL

Deux cycles de trois séances de deux heures permettront d'expérimenter, en sécurité, les étapes pour aller au sol et se relever. L'objectif est de diminuer l'appréhension de la chute et de restaurer la confiance.

MARCHE OXYGÈNE

Six sorties de deux heures sont envisagées au lac de la Bordette, à Gagnac-sur-Garonne ou en forêt de Bouconne. Marcher sur des sols variés permet de travailler l'endurance, l'adaptation et le bien-être hors de l'EHPAD.

DANSE À PVG & AIDANTS-AIDÉS

Un atelier dansé de deux heures sera proposé chaque mois dans l'unité protégée pour soutenir l'humeur, l'expression et les interactions. Deux rencontres dans l'année associeront également les familles.

DANSE & PRÉVENTION DES CHUTES

Un cycle de quatre séances d'1 h 30 transformera des mouvements dansés en exercices ciblant l'équilibre, les changements d'appui et l'ajustement postural, dans un cadre expressif et valorisant.

AUTONOMIE & SPORTS ADAPTÉS

Trois parcours moteurs seront conçus pour les personnes utilisant un déambulateur ou une aide technique. Trois tournois inspirés des événements sportifs de l'année solliciteront coordination, mobilité, équilibre et esprit d'équipe.

« Septembre bouge » : un temps fort réservé au personnel

Durant les 15 derniers jours de septembre, les professionnels seront invités à profiter de leur temps de pause pour bouger librement, à leur rythme. Plusieurs espaces proposeront des activités en accès libre : badminton, basket, pétanque, jeux de raquettes, Mölkky, ping-pong ou boxe.

Des temps courts pourront compléter la journée : marche nordique selon le matériel disponible, routine énergétique postprandiale et challenges simples entre collègues. Cette action, exclusivement destinée au personnel, vise la santé au travail, la convivialité et la cohésion des équipes.

BOUGER À SON RYTHME • RESTER ACTEUR • PRENDRE PLAISIR ENSEMBLE